

Meals On Wheels of Tampa **DIABETIC FRIENDLY VERANO** Menú – Septiembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 4 oz de pastel de carne sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de guisantes y zanahorias ½ taza de ejotes <i>Carb 44</i>	2 4 oz de pollo toscano sobre 1/2 taza Pasta Penne 1/2 taza de coliflor asada 1/2 taza brócoli <i>Carb 47</i>	3 4 oz de cerdo Mojo con salsa sobre ½ taza de arroz Adobe ½ taza de plátanos ½ taza de frijoles negros <i>Carb 56</i>	4 Ensalada César de Pollo Pollo a la parrilla Lechuga romana Queso parmesano en lascas Acompañamiento de picatostes Acompañamiento de aderezo César <i>Carb 10</i>
7 Comida Festiva	8 5 oz Burrito de carne y frijoles con 1/2 taza de arroz amarillo 1/2 taza Frijoles 1/2 taza Mezcla de Verduras Capri <i>Carb 79</i>	9 4 oz de Pollo con Ajo y Miel sobre ¼ taza de Arroz Jazmín ½ taza de Rodajas de Zanahoria ½ taza de Brócoli <i>Carb 64</i>	10 4 oz de cerdo desmenuzado con 1/2 taza Macarrones con queso 1/2 taza Judías verdes 1 pan de maíz <i>Carb 72</i>	11 4 oz de albóndigas suecas 1/2 taza puré de papa ½ taza guisantes 1/2 taza Salsa de arándanos <i>Carb 65</i>
14 Salsa de Pasta Mediterránea con ¼ taza de Espaguet ½ taza de Zanahorias Parisinas ½ taza de Calabacín <i>Carb 62</i>	15 3 oz de enchiladas de pollo con salsa 1/2 taza de arroz español 1/2 taza Mezcla de Verduras Paco <i>Carb 63</i>	16 4 oz de Stroganoff de ternera 2 oz de fideos de huevo 1/2 taza de Capri Blend Veg 1/2 taza Brécol <i>Carb 50</i>	17 3.5 oz de salchicha Kielbasa con pierogis ½ taza de pimientos y cebollas ½ taza de verduras escandinavas <i>Carb 30</i>	18 3 oz Hamburguesa Grande de Carne Pan de sésamo, lechuga y pepinillo ½ taza de gajos de papa sazonados ½ taza de ejotes <i>Carb 42</i>
21 4 oz de Manicotti de queso con Salsa de crema de pesto de limón 1/2 taza Guisantes 1/2 taza de verduras Capri Blend <i>Carbs 57</i>	22 3 oz de Pollo a la Parrilla con ½ taza de Arroz Adobo 1/2 taza de frijoles refritos 1/2 taza de verduras mixtas <i>Carbs 60</i>	23 5 oz Ragu de Carne sobre ¼ taza Pasta Integral ½ taza de brócoli al vapor 1/2 taza Succotash <i>Carbs 55</i>	24 4 oz de Pollo Cordon Bleu con ½ taza de Papas O'Brien ½ taza de mezcla de verduras Malibu ½ taza de Maíz Chuckwagon <i>Carbs 69</i>	25 Consejos de carne de res sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de judías verdes con cebolla ½ taza de tomate guisado <i>Carbs 42</i>
28 4 oz Raviolis rellenos de queso con salsa de crema de tomate seco ½ taza de calabacín ½ taza de zanahorias al vapor <i>Carb 47</i>	29 4 oz de pastel de carne sobre ½ taza de puré de papas ½ taza de guisantes y zanahorias ½ taza de ejotes <i>Carb 44</i>	30 4 oz de pollo toscano sobre 1/2 taza Pasta Penne 1/2 taza de coliflor asada 1/2 taza brócoli <i>Carb 47</i>		

Cada comida saludable para el corazón proporciona: 3 a 4 oz de proteína, un máximo de dos porciones de ½ taza de vegetales o una ½ taza de vegetales y una ½ taza de frutas, ¼ a ½ taza de granos integrales y menos de 900 mg de sodio por comida. Tenga en cuenta: toda la información nutricional enumerada solo reflejará la comida. No incluye ningún "extra" que pueda proporcionarse con las comidas, como guarniciones, ensaladas, postres, etc.

Todos los elementos del menú están sujetos a cambios según la disponibilidad del producto. Gracias de antemano por su comprensión.